



# 令和4年度 10月

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	カレードック(胚芽パン) (具) 白玉スープ フルーツポンチりんご風味	脱脂粉乳 豚肉 レンズ豆 チーズ ベーコン	小麦粉 小麦胚芽 ショートニング さとう マーガリン サラダ油 さとう カレールウ 白玉だんご りんごゼリー サイダー	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく はくさい もやし にんじん ねぎ みかん パイナップル 黄桃 りんご果汁	827	28.0	26.2
4火	ごはん いわしのかば焼き風 粉ふきいもしそ風味 とり野菜	いわし 青のり 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが 赤しそ はくさい もやし にんじん しめじ こんにゃく にんにく	801	30.2	24.0
5水	ごはん 鶏肉のレモン和え 小松菜の和え物 いかと大根のうま煮	鶏肉 いか 絹厚揚げ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう さといも さとう	レモン果汁 小松菜 にんじん キャベツ だいこん にんじん こんにゃく いんげん	829	33.4	23.9
6木	ごはん さんまのかぼすレモン煮 切干大根のそぼろ炒め★ 豆腐となめこのすまし汁	さんま 豚肉 絹豆腐 ぶかし	米 さとう でんぷん サラダ油 さとう	かぼす果汁 レモン レモン果汁 切干大根 にんじん 干しいたけ むぎ枝豆 玉ねぎ なめこ ほうれん草	801	29.8	25.8
7金	ごはん さけの白糍焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	さけ かつお節 うす揚げ みそ 豆乳 大豆たん白	米 米こうじ 玄米 さとう さとう 米粉 ショートニング 植物油 でんぷん	ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ブルーベリー果汁	802	32.1	19.6
11火	スタミナ丼(麦ごはん) (具) 卵焼き つみれ汁	牛肉 豚肉 鶏卵 ゼラチン いわしつみれ(いわし たら) 絹豆腐 みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 植物油 さとう でんぷん いわしつみれ(さとう でんぷん)	玉ねぎ こんにゃく たら しょうが にんにく りんご だいこん ごぼう にんじん ねぎ	859	35.2	27.8
12水	ごはん 米粉春巻き 野菜のピリ辛和え 白麻婆豆腐風味	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏肉 大豆ミンチ 白みそ 豆乳	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 植物油 大豆油 ごま油 さとう サラダ油 でんぷん	玉ねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ だしのこ えのきたけ たら ねぎ しょうが にんにく	810	30.8	25.4
13木	ゆかりごはん 野菜コロッケ うす揚げとキャベツの和え物 さつま汁	大豆たん白 うす揚げ 鶏肉 みそ	米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう さつまいも	赤しそ にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ はくさい にんじん こんにゃく ねぎ	816	25.0	22.9
14金	ごはん 焼さうどん 大根のそぼろ汁 チーズ	豚肉 青のり 鶏肉 うす揚げ チーズ	米 うどん サラダ油 サラダ油 でんぷん	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ 干しいたけ 小松菜	808	33.5	24.4
17月	ミルクロール 焼き栗コロッケ ごぼうサラダ★ コーンポタージュ	脱脂粉乳 ロースハム 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 栗 さつまいも 植物油 パン粉 小麦粉 水 あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま エッグケアマヨネーズ サラダ油 米粉 生クリーム	ごぼう きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ粉	845	26.8	33.0
18火	麦ごはん フレンチサラダ 秋の里芋カレー ぶどうヨーグルト	鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 白麦 サラダ油 さとう さといも サラダ油 カレールウ さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし りんご だいこん 玉ねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが りんご プルーン ぶどう果汁	838	27.2	15.8
19水	ごはん 野菜シューマイ ひじきのナムル ちゃんぽん麺	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき ロースハム 豚肉 うすら卵 なた	米 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 水あめ さとう ごま ごま油 中華めん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	833	30.9	21.5
20木	わかめごはん 竹輪の磯辺揚げ れんこんのきんぴら★ かき玉汁	わかめ 魚肉すり身 あおさ 豚肉 大豆ミンチ さつま揚げ 鶏卵 絹豆腐	米 白麦 でんぷん さとう 植物油 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん	れんこん にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	801	29.8	23.3
21金	こぎつねごはん 豆腐ハンバーグ しめじ和え 白菜とさつま揚げのみそ汁	豚肉 うす揚げ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たん白 さつま揚げ わかめ みそ	米 白麦 さとう サラダ油 植物油 さとう でんぷん さとう	にんじん むぎ枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ もやし 小松菜 はくさい 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	801	31.6	23.7
24月	米粉ミルクロール ハタハタのから揚げ★ まこもれんこんの洋風炒め★ 河北潟のめぐみミルクスープ お米のムース	脱脂粉乳 ハタハタ 豚肉 ベーコン 牛乳 乳製品 卵黄	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん パン粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも さとう 米粉 でんぷん 水あめ	パプリカ しょうが にんにく まこもたけ れんこん にんじん むぎ枝豆 はくさい 生しいたけ 小松菜	818	34.3	32.9
25火	ごはん 豚肉のきのこソース★ ベーコンとキャベツのパペロンチーノ もやしのスープ	豚肉 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 さとう スパゲッティ オリーブ油	しめじ えのきたけ トマト キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく もやし 玉ねぎ 小松菜 にんじん	832	24.6	29.0
26水	ごはん 野菜かき揚げ★ 切干大根のマヨネーズ和え★ 味噌煮込みきしめん	大豆たん白 鶏肉 みそ 赤みそ	米 小麦粉 大豆油 さとう ごま エッグケアマヨネーズ きしめん	玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 切干大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ 小松菜	807	23.0	24.3
27木	ごはん さばのねぎ味噌焼き わかめときゅうりの酢の物 おでん	さば みそ かまぼこ わかめ 鶏肉 絹厚揚げ うすら卵 昆布	米 さとう さとう さといも さとう	ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん こんにゃく いんげん	834	37.3	24.7
28金	カレードリア 肉団子 ゆでブロッコリー 青りんごゼリー	ウインナー 牛乳 チーズ 鶏肉 大豆たん白	米 白麦 サラダ油 米粉 パン粉 さとう 植物油 でんぷん ラード なたね油 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 玉ねぎ トマト ブロッコリー りんご果汁	845	27.5	25.3
31月	チーズクッパ ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー 卵スープ かぼちゃのプリンケーキ	脱脂粉乳 チーズ 豚肉 鶏卵 絹豆腐 鶏卵 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さとう 小麦粉 水あめ でんぷん	ブロッコリー とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 かぼちゃ	833	35.4	37.5

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 下線の食品は、河北郡市産です。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

**むだにしない いたくない 減らす 食品ロス**

買物には計画的に  
持ち帰る  
健康と  
持続可能性を  
意識する  
適量を食べる

10月の栄養価平均	822	14.7%	28.0%
栄養基準量	830	13~20 %	13~30 %